

Numele si prenumele.....Clasa.....

IMAGINEA DE SINE/ STIMA DE SINE

În procesul de orientare și consiliere, autoanaliza imaginii de sine constituie un pas important pentru investigarea personalității și a resurselor persoanele, utile în alegerea și decizia în carieră. Bifați unul din răspunsuri pentru fiecare întrebare, apoi faceți totalul pentru fiecare categorie.

Nr. crt.	Item	Da	Uneori	Nu
1.	Lucrez bine singur (ă)?			
2.	Sunt organizat(ă)?			
3.	Fac față stresului?			
4.	Îmi place să întâlnesc persoane diferite?			
5.	Îmi place să-i conduc pe ceilalți?			
6.	Am nevoie de rutină?			
7.	Am și alte interese în afară de învățare?			
8.	Citesc în mod regulat?			
9.	Mă supăr când sunt criticat(ă)?			
10.	Îmi plac proiectele noi?			
11.	Vreau să-mi dezvolt abilități noi?			
12.	Îmi place munca în echipă?			
13.	Am grijă de ținuta vestimentară?			
14.	Sunt ambițios/ ambițioasă?			
15.	Mă înțeleg (cu) colegii?			
16.	Am vorbit vreodată în public?			
17.	Sunt mândru/ mândră de realizări?			
18.	Lucrez bine sub presiune?			
19.	Sunt adaptabil/ adaptabilă?			
20.	Mi-e teamă de necunoscut?			
21.	Ceilalți își amintesc numele meu?			
22.	Sunt curat/ curată?			
23.	Ceilalți țin seama de ideile mele?			
24.	Dau dovadă de entuziasm în tot ceea ce fac?			
25.	Inspir încredere?			
Total				

Chestionarul conține 25 de întrebări. Se bifează unul dintre răspunsuri pentru fiecare întrebare. Pentru a afla tendințele imaginii de sine se face totalul pentru fiecare coloană. La chestionar, potrivit răspunsurilor se înregistrează un scor care se notează pentru fiecare categorie (da, uneori, nu) puncte, ceea ce înseamnă că elevull/ elevaa, poate fi caracterizat(ă) prin profilele conturate mai jos:

În funcție de totalul scorului obținut , participanții pot fi evaluați după scala de mai jos:

- **Cele mai multe “NU”:** Probabil că sunteți o persoană retrasă, mai izolată, care preferă să-și petreacă timpul mai mult singur. Lucrează liniștit într-un colț mai izolat, nu se alătură efortului echipei, în îndeplinirea sarcinilor. Deși sunteți bun în activitatea dvs. vă lipsesc abilitățile de comunicare, necesare pentru a pune în valoare calitățile. Nu vă place să conduceți sau să vorbiți în public, vă neliniștesc aceste aspecte. Activitățile noi vă produc stres. Ați vrea să aveți încredere în forțele proprii, dar nu știți cum. Participați la cursuri de dezvoltare personală cu tema optimizarea stimei de sine. Proiectați un plan de valorizare personală, descoperiți-vă atuurile.
- **Cele mai multe “UNEORI”:** Manifestați o oarecare neliniște, chiar teamă în fața celor care conduc. Nu vă place să ieșiți din cuvântul lor sau să-i înfrunțați. Nu vă deranjează să lucrați în echipă, dar nu vă simțiți în largul dvs. Participați la activitățile de socializare de la școală, vă înțelegeți bine cu colegii. Aveți o relație OK cu prietenii. Uneori nu sunteți persoana potrivită la locul potrivit. Știți că aveți nevoie să vă dezvoltați stima de sine. Este nevoie de mai mult impact al imaginii de sine. Un plan de acțiune pentru dezvoltarea stimei de sine ar putea face minuni.
- **Cele mai multe “DA”:** Vă place ceea ce faceți, sunteți încrezător în propria persoană. Bine organizat, obiective clare/ precise, plan de acțiune elaborat. Se gândește la viitor. Vă place să fiți instruit, să citiți, “să nu vă scape nimic, să fiți la curent”, vă dezvoltați din punct de vedere personal și profesional. Sunteți o resursă importantă în grup, în clasă, acasă. În echipă, aveți inițiativă, sunteți competent și competitiv. Ceilalți vă plac și vă apreciază. Aveți toate șansele să promovați. Imaginea de sine este pozitivă, ceea ce vă ajută să vă îndepliniți, cu entuziasm, scopurile stabilite.